

252-17014 Genießen statt wegwerfen. Gut für Umwelt, Gesundheit und Haushaltskasse in Theorie und Praxis In Kooperation mit dem Ernährungsrat Rhein-Kreis-Neuss

Beginn	Dienstag, 28.10.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	0,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Christine Wilsch
Informationen	Zielgruppe: Die gute Nachricht: wir alle können täglich einen Beitrag zum Wohle unserer Gesundheit und des Klimas leisten. Informationen und Handlungsempfehlungen werden vorgestellt und diskutiert. Eine Lebensmittelumlage von 5,00 € wird am Kurstag von den Kursleiterinnen eingesammelt.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum E18, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Zu viel gekauft, zu viel gekocht oder einfach im Kühlschrank vergessen? Im Alltag entstehen schnell Lebensmittelreste, die dann häufig in der Tonne landen. Gemeinsam betrachten wir Fakten und Empfehlungen rund um die Themen klimagesunde Ernährung und vor allem Lebensmittelverschwendung. Was steckt hinter der Planetary Health Diet, den planetaren Grenzen? Wie sehen die Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährung aus? Wo und warum landen pro Kopf und Jahr 79 kg Lebensmittel in der Tonne und wie kann das reduziert werden? Erste Ideen für eine kreative Resteverwertung wollen wir in der Praxis erproben: Vegetarische Aufstriche - schnell, einfach und lecker. Eine phantasievolle Resteküche ist gut für die Umwelt, die Gesundheit, schont die Haushaltskasse und fördert die Wertschätzung für unsere Lebensmittel. Die Referentinnen Christine Wilsch und Ulla Tenberge-Weber vom Ernährungsrat im RKN geben außerdem einen kurzen Einblick in die Arbeit eines Ernährungsrates.
Anmeldung erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.10.2025	18:00 - 20:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E18

[zur Kursdetail-Seite](#)